



“乳”此简单，远离凶“腺”

◎ 枣庄市妇幼保健院 张金鑫

在女性健康领域，乳腺疾病始终是一个备受关注的话题。它不仅影响着女性的身体健康，还可能给心理带来沉重负担。不过，只要我们掌握科学知识，从日常生活的点滴做起，就能有效预防和早期发现乳腺疾病，守护自己的健康。

种类繁多，各有特点

乳腺疾病种类繁多，了解它们的特点，有助于我们更好地应对。

乳腺增生：作为常见乳腺疾病，乳腺增生与激素波动紧密相连，症状随月经周期变化。患者乳房常胀痛，可触及软质、边界模糊的结节或肿块。一般无需手术，以缓解症状为目标，定期复查监测病情即可。

乳腺纤维腺瘤：多见于青年女性，典型特征是活动性佳的圆形肿块，边界清晰。对于体积较小的肿瘤，可先观察其变化；若肿瘤增大或存在恶变风险，需及时手术切除，以绝后患。

乳腺炎：分为哺乳期与非哺乳期两种。哺乳期乳腺炎多由细菌感染引发，症状为乳房红肿、发热、疼痛，需抗生素治疗。非哺乳期乳腺炎如浆细胞性，易反复，可能需抗炎或手术干预，治疗需根据具体情况。

乳腺囊肿：是充满液体的囊状结构，通过超声检查就能精准确诊。若囊肿体积较大，可采用穿刺抽液的方式处理，操作简单且能有效缓解症状，避免囊肿进一步增大带来不适。

乳腺癌：作为恶性乳腺疾病，严重威胁女性生命。高危因素有年龄、家族史等。典型症状包括无痛肿块等。诊断依赖影像学 and 病理活

检，病理活检是金标准。治疗依病情选手术方式，并结合多种综合治疗手段。

自我检查，为健康把关

乳腺自我检查是早期发现乳腺疾病的关键手段，建议女性每月固定在月经结束后5~7天进行1次。检查时，先站在镜子前进行视诊，仔细观察乳房是否对称，皮肤有无凹陷、红肿、溃烂或橘皮样改变，乳头有无内陷或溢液；随后仰卧在床，将检查侧手臂上举，用对侧手指指腹以打圈或上下滑动方式触诊，检查范围覆盖整个乳房，并交替使用轻、中、重3层压力，感受不同深度组织情况。

医学筛查，精准护航

除自我检查，医学筛查对乳腺健康至关重要。乳腺超声无辐射，能区分囊性与实性肿块，适合各年龄段，尤其致密型乳腺女性。乳腺X线摄影对钙化灶敏感，40岁以上女性建议每1~2年查1次，高风险人群或需提前，但致密乳腺组织分辨率欠佳，检查或有轻微不适。乳腺MRI适用于乳腺癌高危人群及植入假体女性。此外，40岁以上女性每年应做1次临床乳腺触诊检查。

高风险人群，特别关注

以下几类人群属于乳腺癌高风险人群，需要格外关注乳腺健康：直系亲属（母亲、姐妹）患乳腺

癌；携带BRCA1/2基因突变；既往有乳腺不典型增生或乳腺癌史；有胸部放射治疗史（如霍奇金淋巴瘤放疗）。这些人群应按照医生的建议，增加筛查的频率和项目。

预防与健康管理，从生活做起

预防乳腺疾病，生活方式是关键防线。保持健康体重、规律运动、戒烟限酒、均衡饮食（少高脂多蔬果），能降低发病风险。激素管理上，慎用避孕药、激素替代疗法等雌激素类药物。母乳喂养可降低乳腺癌几率。心理调节也不可少，莫过度恐慌，80%乳腺肿块为良性，但异常需专业评估。乳腺癌患者更要重视心理健康，可借助支持团体或心理咨询缓解焦虑，以防内分泌受影响。

走出误区，科学认知

在乳腺疾病的认识上，存在一些常见误区。比如，很多人认为“乳腺增生会变成癌”，其实绝大多数增生不会癌变，但非典型增生需警惕。还有人觉得“只有女性会得乳腺癌”，实际上男性也会患乳腺癌，约占1%，但往往发现较晚。另外，“肿块不痛就不用管”也是错误的观念，无痛肿块可能是乳腺癌的早期表现。

及时就医，把握时机

当出现以下情况时，应及时就医：发现无痛性肿块，或新出现的肿块且持续存在；乳头溢液（尤其是血性）；乳房皮肤出现异常改变或不对称凹陷，腋窝淋巴结肿大。

乳腺疾病早发现是治愈关键。女性20岁起就要关注乳房健康，40岁后需定期筛查，建议将其纳入年度健康检查计划，依年龄与风险选筛查方式。若出现具体症状或有疑虑，应尽早赴乳腺专科就诊，通过影像学及病理检查明确病情，早诊早治可大幅改善预后。☺